التربية الغذائية

1) تمهيد إشكالي .

في بعض الحالات يصف الطبيب نظاما غذائيا خاصا للمريض يسمى الحمية الغذائية التي تجنب مضاعفات بعض الأمراض مثل مرض السكري ، هذه الحمية تجنبهم إستهلاك الأغذية الغنية بالسكريات . كما توصف حميات غذائية خاصة منحلة للتخفيف من الون و الحفاض على رشاقة الجسم و تجنب الأمراض الإقتياتية . أما الرياضيون فيتبعون حميات غذائية للرفع من آدائهم و طاقتهم أثناء المباريات الرياضية .

***فما هي مكونات الأغذية التي نتناولها في وجباتنا ؟**

***ما هو دور مختلف الأغذية في الجسم ؟**

***ماهي أسباب الأمراض الإقتياتية ؟**

***ماهي شروط التغذية المتوازنة ؟**

2)ماهي مكونات الأغذية ؟

أ- تجارب :

للكشف عن مكونات الأغذية نستعمل الكواشف و هي محاليل كيميائية تحدث تغيرات ملاحظة بالعين المجردة عندما نظيفها الى الاغذية وهي :

كواشف	دورها	التغيرات التي تحدثها
ماء يودي	الكشف عن النشا	تلون أزرق بنفسجي داكن
محلول فهلينغ	الكشف عن الكليكوز و المالتوز	راسب أحمر آجوري
حمض النتريك	الكشف عن البروتيدات	تلون أصفر
أكسلات الأمونيوم	الكشف عن املاح الكلسيوم	راسب أبيض
نترات الفضة	الكشف عن املاح الكلورورات	لاسب ابيض يسود بالضاءة

-للكشف عن الدهون في غذاء ما نقوم بحك هذا الغذاء على ورقة بيضاء فإذا ظهرت بقعة شبه شفافة لا تختفي رغم تعرضها للحرارة فإن هذا الغذاء يحتوي على دهون

-للكشف عن المواد القابلة للذوبان في الماء في غذاء ما مثل الأملاح المعدنية و الكليكوز و المالتوز يجب أن نحضر رشاحة هذا الغذاء .

– لتحضير رشاحة الخبز مثلا نضع قطعا من الخبز في ماء خالص لكي تذوب المواد القابلة للذوبان في الماء ، ثم نرشح هذا الخليط للحصول على رشاحة الخبز .ولتحضير رشاحة الحليب نخثر الحليب بواسطة حمض فينفصل الحليب الى جبن يعلوه سائل يسمى المصل ،ثم نرشح المصل للحصول على رشاحة الحليب .

ب) خلاصة

الأغذية التي نتناولها (البطاطس، الخبز ، اللحم ، الحليب ...) تتركب من مواد عضوية (سكريات ، بروتيدات ، دهون ...) و مواد معدنية (الماء ، الاملاح المعدنية) لهذا تسمى أغذية مركبة . أما المواد العضوية و المعدنية التي تدخل في تركيب الأغذية تسمى أغذية بسيطة .

ت) تصنيف الأغذية حسب تركيبها .

*أغذية غنية بالبروتيدات : مثل اللحوم و القطانيات و الاسماك و البيض .

*أغية غنية بالدهون : مثل الزيوت و اللحوم

*أغذية غنية بالسكريات : مثل الخبز و الفواكه الجافة .

إن الحليب حتوي على جميع المواد الضرورية لنمو الرضيع كما يحتوي على نسب متقاربة من المواد العضوية لهذا يعبر الحليب غذاء مركبا كاملا و متوازنا .أما الحليب فإنه يفتقر الى المواد الضرورية للنمو و يحتوي على كميات غير متوازنة من المواد العضوية لهذا يعتبر غذاء مركبا غيركامل و غير متوازن .

3) لنكتشف أعراض و أسباب بعض الفاقات الغذائية .

أ) ملاحظات و تساؤلات

في المجتمعات الفقيرة فإن المجاعة تسبب الفاقات الغذائية ينتج عنها أمراض .أما في المغرب فإن بعض العادات الغذائية السيئة مثل الفطام المفاجئ و حرمان الأطفال من بعض الأغذية هم في حاجة إليها هذه العادات تؤدي الى فاقات غذائية عند الأطفال فلنتعرف عن بعض الفاقات الغذائية .

ب- أمثلة من الفاقات الغذائية

فاقات غذائية	بعض أعراضها	أسبابها	طرق الوقاية
الكساح	-تشوه العضام الطويلة	-عوز في أملا الكلسيوم -عوز فيتامين D	-تناول أغذية غنية بأملاح الكلسيوم وفيتامين D الحليب والجبن
داء الحفر	-إلتهاب لثة الاسنان	-عوز فيتامين C	-تناول أغذية غنية بفيتامين C البرتقال و الطماطم
الكواشيوركور	- الأوديما	-نقص البروتيدات	-تناول أغذية غنية بالبروتيدات اللحوم و القطاني
التذرق	-إنتفاخ الغدة الدرقية	-عوز في مادة اليود	-تناول أغذية غنية بمادة اليود فواكه البحر
الهزال الإقتياتي	-هزال و ضعف و إنخفاض حاد في الوزن	-نقص عام في التغذية	-تناول كميات كافية من جميع الأغذية.

ج- ماهو دور مختلف الأغذية في الجسم ؟

تتركب أعضاء الجسم من البروتيدات و الدهون والأملاح المعدنية أي من المواد التي نتناولها . البروتيدات ذات نسبة كبيرة لذا تعتبر البروتيدات أغذية بنائية أو تشكيلية . كما أن أملاح الكلسوم تلعب نفس الدور لأنها تشكل العضام .

رغم تناولنا كميات هامة من السكريات فإن الأعضاء تحتوي على نسبة قليلة منها لأنها تعترق في الجسم و تتحول الى طاقة فائض السكريات يتحول الى شحوم (دهون) مما

يؤدي الى السمنة ، أثناء نقص غذائي أو إتباع حمية غذائية منحلة و ممارسة الرياضة فإن الشحوم تتحول الى سكريات و تحترق لتزود الجسم بالطاقة إدن دور السكريات و الدهون تزويد الجسم بالطاقة وتسمى أغذية طاقة .

الفيتامينات مواد توجد بكميات قليلة جدا في الأغذة لكنها تلعب دورا هاما في و ظائف الجسم و وقايته من الأمراض و تعتبر بذلك أغذية وظفية .

5) ماهي شروط التغدية المتوازنة ؟

أ) حالات التغذية :

*تغذية ناقصة : عندما تكون كمية الأغذية المستهلكة لا تلبي الحاجيات الغذائية الجسم و تؤدي الى أمراض الفاقات الغذائية

*تغذية مفرطة : عندما تكون كمية الأغذية المستهلكة أكثرمن حاجيات الجسم و تؤدي الى أمراض السمنة و السكري

*تغذية متوازنة : عندما تكون كمية الأغذية المستهلكة توان الحاجيات الغذائية للجسم .

ب) تعريف الكلتة الغذائية

الكلتة الغذائية هي كمية الأغذية التي تلبي الحاجيات الغذائية للجسم خلال يوم واحد و يشترط فها أن تكون متنوعة كيفا و كافية كما .